

День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-осень ясли  
 Возрастная категория: ясли



### Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	4,91	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
35,1	Кофейный напиток+	9,44	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
268	Бутерброды с маслом+	4,68	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
<b>Итого:</b>				<b>7,55</b>	<b>11,55</b>	<b>37,432</b>	<b>282,62</b>	<b>0,16</b>	<b>0,38</b>	<b>1,6</b>	<b>334,74</b>	<b>1,3</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,29	Яблоко+	11,64	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
<b>Итого:</b>				<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>												
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	4,78	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	9,07	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
222	Зелень в суп+	0,72	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+	1,2	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
227,2	Плов из говядины+	29,43	160	10,4	11,52	30,667	268,089	0,089		5,44	23,911	2,204
0,09	Хлеб ржаной+	1,6	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	0,04	3								11,04	0,087
0,04	Сок тыквенный+	8,1	180	0,9		21,768	86,316	0,036	0,036	2,16	23,388	0,36
<b>Итого:</b>				<b>15,73</b>	<b>15,85</b>	<b>73,235</b>	<b>442,875</b>	<b>0,229</b>	<b>0,114</b>	<b>26,173</b>	<b>116,879</b>	<b>5,031</b>
<b>Полдник</b>												
0,25	Батон городской+	2,1	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
37,1	Молоко кипячённое+	9,35	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,093
<b>Итого:</b>				<b>7,48</b>	<b>5,603</b>	<b>23,477</b>	<b>172,623</b>	<b>0,101</b>	<b>0,231</b>	<b>1,04</b>	<b>211,407</b>	<b>0,663</b>
<b>Ужин</b>												
0,3	Яйцо отварное+	6,7	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	11,29	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
33	Чай с сахаром+	1,32	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
<b>Итого:</b>				<b>11,29</b>	<b>12,28</b>	<b>27,835</b>	<b>307,85</b>	<b>0,184</b>	<b>0,167</b>	<b>28,89</b>	<b>53,1</b>	<b>3,33</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>42,08</b>	<b>45,313</b>	<b>169,328</b>	<b>1 237,978</b>	<b>0,696</b>	<b>0,907</b>	<b>181,453</b>	<b>728,126</b>	<b>11,975</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 117,69 руб.  
 Стоимость за 10: 158,11 руб.

Повар: Кулябина Е. В.

Врач(диетсестра): И

Бухгалтер: Иванова И. И.

День: 2  
Неделя: 1  
Сезон: Лето-осень ясли  
Возрастная категория: ясли

" УТВЕРЖДАЮ":  
МДОУ г. Нижневартовска ДС 78  
"Серебряное копытце"  
Кулябина Е. В.  
М. П. 28 июня 2021 г.  
Подпись *Е. В. Кулябина*



### Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
8,1	Каша кукурузная молочная+	7,58	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
37,1	Молоко кипяченое+	7,02	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,25	Батон городской+	2,1	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>			<b>14,88</b>	<b>8,37</b>	<b>59,21</b>	<b>374,09</b>	<b>0,168</b>	<b>0,348</b>	<b>1,48</b>	<b>308,34</b>	<b>1,9</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,31	Черешня+	42,63	75	0,825	0,3	7,95	36,21	0,007	0,007	11,25	24,75	1,35
	<b>Итого:</b>			<b>0,825</b>	<b>0,3</b>	<b>7,95</b>	<b>36,21</b>	<b>0,007</b>	<b>0,007</b>	<b>11,25</b>	<b>24,75</b>	<b>1,35</b>
<b>Обед</b>												
220,1	Мясо для супа+	18,26	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375
222	Зелень в суп+	0,72	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
164,1	Картофель отварной+	7,55	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
325	Соус белый основной+	0,42	30	0,3	1,2	1,14	16,8		0,006		4,2	0,06
256,4	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами+	9,04	60	4,24	2,04	2,24	44,8	0,01	0,01	4,05	16,27	0,5
0,09	Хлеб ржаной+	1,6	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	0,04	3								11,04	0,087
215,1	Огурцы свежие порциями+	7,58	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	5,28	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	4,82	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
	<b>Итого:</b>			<b>17,95</b>	<b>13,79</b>	<b>72,574</b>	<b>486,92</b>	<b>0,246</b>	<b>0,22</b>	<b>74,046</b>	<b>105,203</b>	<b>5,182</b>
<b>Полдник</b>												
281	Кефир*+	8,25	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
302,1	Сырная палочка+	12,05	60	7,368	21,972	29,892	347,04	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	<b>Итого:</b>			<b>11,718</b>	<b>25,722</b>	<b>35,892</b>	<b>422,04</b>	<b>0,142</b>	<b>0,342</b>	<b>1,182</b>	<b>296,664</b>	<b>0,856</b>
<b>Ужин</b>												
143,1	Папайоток из плодов шиповника+	2,6	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
182,1	Соус молочный (сладкий)+	1,14	20	0,4	0,8	3	20		0,02	0,06	12,34	0,04
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
179,1	Сырники с морковью+	30,14	200	31,444	11,333	42,667	389,889	0,122	0,356	1,3	197,333	1,511
	<b>Итого:</b>			<b>34,984</b>	<b>12,613</b>	<b>72,557</b>	<b>531,989</b>	<b>0,202</b>	<b>0,506</b>	<b>166,28</b>	<b>232,973</b>	<b>6,901</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>80,357</b>	<b>60,795</b>	<b>248,183</b>	<b>1 851,249</b>	<b>0,765</b>	<b>1,422</b>	<b>254,238</b>	<b>967,93</b>	<b>16,189</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 170,14 руб.  
Стоимость за 10: 158,11 руб.

Повар:

*А.В. Аршинова К.И.*

Врач(диетсестра):

Бухгалтер:

*Е.В. Кулябина*


День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Лето-осень ясли  
 Возрастная категория: ясли

"УТВЕРЖДАЮ":  
 МАДОУ г.Нижневартовска ДС 78  
 "Серебряное копытце"  
 Кулябина Е. В.  
 М. П. 28 июня 2021 г.  
 Подпись: 


**Примерное двухнедельное цикличное меню**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные	
				белки	жиры	углевод		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
15,1	Омлет натуральный+	20,23	150	15	15,5	3	210	0,075	0,425	0,225	102,5	2,4
35,1	Кофейный напиток+	9,44	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
58	Икра кабачковая+	17,81	60	1,35	4,65	7,35	66,9	0,03	0,03	10,695	26,49	0,735
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	7,87	0,363/30 г	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
	<b>Итого:</b>			<b>20,75</b>	<b>28,08</b>	<b>21,122</b>	<b>392,17</b>	<b>70,955</b>	<b>0,645</b>	<b>11,8</b>	<b>416,05</b>	<b>3,705</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,44	Сок фруктовый+	10,68	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
	<b>Итого:</b>			<b>0,6</b>		<b>27,587</b>	<b>107,227</b>	<b>0,04</b>	<b>0,013</b>	<b>4</b>	<b>35,987</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>												
222	Зелень в суп+	0,72	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	1,6	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	0,04	3								11,04	0,087
267,1	Жаркое по-домашнему из говядины+	38,05	150	14,083	15,958	14,15	256,992	0,158		19,25	26,567	3,108
216,1	Помидоры свежие порциями+	10,21	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
128	Компот из смеси сухофруктов+	1,37	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	5,52	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
90,1	Фрикадельки рыбные (семга)++	25,51	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
	<b>Итого:</b>			<b>24,183</b>	<b>18,578</b>	<b>73,83</b>	<b>555,512</b>	<b>0,338</b>	<b>0,19</b>	<b>42,14</b>	<b>136,177</b>	<b>7,265</b>
<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипяченое+	9,35	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,093
290	Фарш яблочный*+	3,5	20	0,083	0,083	7,75	32,033			1	0,05	0,467
339,1	Тесто дрожжевое для пирожков печеных сдобных*+	2,94	40	3,182	2,945	19,455	117,2	0,073	0,036		9,745	0,655
	<b>Итого:</b>			<b>8,465</b>	<b>8,362</b>	<b>36,671</b>	<b>252,967</b>	<b>0,126</b>	<b>0,25</b>	<b>2,04</b>	<b>214,302</b>	<b>1,215</b>
<b>Ужин</b>												
325	Соус белый основной+	0,35	25	0,25	1	0,95	14		0,005		3,5	0,05
492	Язык отварной	63,53	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
106,1	Рис припущенный+	4,38	100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317
481	Кисель из брусники	5,62	150	0,09	0,06	11,096	45,36			2,25	6,61	0,11
	<b>Итого:</b>			<b>18,71</b>	<b>12,2</b>	<b>48,476</b>	<b>390,84</b>	<b>0,145</b>	<b>0,166</b>	<b>2,25</b>	<b>53,478</b>	<b>3,062</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>72,708</b>	<b>67,22</b>	<b>207,686</b>	<b>1 698,715</b>	<b>71,604</b>	<b>1,264</b>	<b>62,23</b>	<b>855,993</b>	<b>16,047</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 240,04 руб.  
 Стоимость за 10: 158,11 руб.

Шеф-повар:  / Абрамова Н. Н.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

бухгалтер:  / Юнусова Л. М.

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-осень ясли  
 Возрастная категория: ясли

" УТВЕРЖДАЮ":  
 МАДОУ г. Нижневартовска ДС 78  
 "Серебряное копытце"  
 Кулябина Е. В.  
 М. П. 28 июня 2021 г.  
 Подпись: *Е. В. Кулябина*



**Примерное двухнедельное цикличное меню**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>												
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	4,75	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
268	Бутерброды с маслом+	4,68	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке+	10,36	150	5,09	5,91	17,314	139,25	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
<b>Итого:</b>				<b>10,14</b>	<b>16,26</b>	<b>42,934</b>	<b>355,85</b>	<b>0,17</b>	<b>0,5</b>	<b>3,06</b>	<b>411,45</b>	<b>1,52</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,23	Груша+	15,5	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
<b>Итого:</b>				<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>30,412</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</b>
<b>Обед</b>												
216,1	Помидоры свежие порциями+	10,21	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
80,1	Рассольник ленинградский+	5,59	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
222	Зелень в суп+	0,72	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+	1,2	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
0,44	Сок фруктовый+	9,62	180	0,54		24,828	96,504	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
103,1	Макаронные изделия отварные+	4,33	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
0,09	Хлеб ржаной+	1,6	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	0,04	3								11,04	0,087
262,1	Фрикадельки из филе куриного	14,61	60	9,26	1,07	5,24	67,63	0,04		0,18	20,32	0,63
528	Соус красный основной+	0,81	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
<b>Итого:</b>				<b>23,016</b>	<b>9,069</b>	<b>106,976</b>	<b>494,862</b>	<b>0,376</b>	<b>0,178</b>	<b>24,473</b>	<b>134,094</b>	<b>5,175</b>
<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипячённое+	8,42	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,4	Пряники+	1,7	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
<b>Итого:</b>				<b>6,36</b>	<b>7,455</b>	<b>25,26</b>	<b>191,05</b>	<b>0,065</b>	<b>0,204</b>	<b>0,936</b>	<b>190,576</b>	<b>0,556</b>
<b>Ужин</b>												
33	Чай с сахаром+	1,59	180	0,192		0,036	48,96		0,012	0,096	4,848	0,804
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
187,1	Суфле из капусты+	21,51	180	11,7	22,8	17,8	316,1	0,09	0,23	33,45	236,99	2,11
<b>Итого:</b>				<b>14,532</b>	<b>23,28</b>	<b>31,516</b>	<b>435,86</b>	<b>0,16</b>	<b>0,272</b>	<b>33,546</b>	<b>255,838</b>	<b>4,474</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>54,348</b>	<b>56,086</b>	<b>213,811</b>	<b>1 508,034</b>	<b>0,786</b>	<b>1,176</b>	<b>65,765</b>	<b>305,208</b>	<b>13,45</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 118,56 руб.  
 Стоимость за 10: 158,11 руб.

Повар: *Кулябина Е. В.*, *Кулябина Е. В.*  
 Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_  
 Бухгалтер: *Кулябина Е. В.*, *Кулябина Е. В.*

День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: Лето-осень ясли  
Возрастная категория: ясли

" УТВЕРЖДАЮ":  
МАДОУ г.Нижневартовска ДС 78  
"Серебряное копытце"  
Кулябина Е. В.  
М. П. 28 июня 2021 г.  
Подпись \_\_\_\_\_



### Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>												
25,2	Запеканка из творога+	38,55	150	29,805	4,98	24,81	254,04	0,075	0,315	0,345	179,865	0,81
185,1	Соус клюквенный+	0,9	25			3,3	12,4			0,17	0,7	0,02
37,1	Молоко кипяченое+	7,02	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,25	Батон городской+	2,1	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>			<b>35,985</b>	<b>9,25</b>	<b>49,22</b>	<b>413,13</b>	<b>0,163</b>	<b>0,493</b>	<b>1,295</b>	<b>340,845</b>	<b>1,47</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,16	Абрикосы+	32,41	75	0,675	0,075	6,75	29	0,022	0,045	7,5	21	0,525
	<b>Итого:</b>			<b>0,675</b>	<b>0,075</b>	<b>6,75</b>	<b>29</b>	<b>0,022</b>	<b>0,045</b>	<b>7,5</b>	<b>21</b>	<b>0,525</b>
<b>Обед</b>												
486	Салат «Витаминный»	6,99	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	75,25	180	12,32	7,467	12,373	165,333	0,08	0,68	95,467	20,4	1,333
222	Зелень в суп+	0,72	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	1,6	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	0,04	3								11,04	0,087
273,1	Компот из апельсинов*+	9,82	150	0,338		20,5	84,05	0,012	0,011	9,675	17,64	0,18
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	4,14	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
	<b>Итого:</b>			<b>19,088</b>	<b>14,527</b>	<b>60,363</b>	<b>452,403</b>	<b>0,257</b>	<b>0,771</b>	<b>115,282</b>	<b>109,01</b>	<b>4,509</b>
<b>Полдник</b>												
0,24	Йогурт+	5,23	95	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
301	Булочка российская+	6,34	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<b>Итого:</b>			<b>11,21</b>	<b>5,255</b>	<b>50,105</b>	<b>291,6</b>	<b>0,08</b>	<b>0,117</b>	<b>0,8</b>	<b>174,65</b>	<b>0,812</b>
<b>Ужин</b>												
481	Кисель из брусники	5,62	150	0,09	0,06	11,096	45,36			2,25	6,61	0,11
246,6	Хек, запеченная с картофелем порусски+	35,92	220	11,587	8,169	18,099	192,5			23,012	68,405	1,613
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>			<b>14,317</b>	<b>8,709</b>	<b>42,875</b>	<b>308,66</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>	<b>25,262</b>	<b>89,015</b>	<b>3,283</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>81,275</b>	<b>37,816</b>	<b>209,313</b>	<b>1 494,793</b>	<b>0,592</b>	<b>1,456</b>	<b>150,139</b>	<b>734,52</b>	<b>10,6</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 233,97 руб.  
Стоимость за 10: 58,11 руб.

Повар: Кулябина Е. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_

Бухгалтер: Юрлова И.

День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: Лето-осень ясли  
Возрастная категория: ясли



"УТВЕРЖДАЮ":  
МАДОУ г. Нижневартовска ДС 78  
"Серебряная копытце"  
Кулябина Е. В.  
М. П. 28 июня 2021 г.  
Подпись: *Е. В. Кулябина*

**Примерное двухнедельное циклическое меню**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
268	Бутерброды с маслом+	5,34	5,114/34,28	2,8	8,629	16,709	155,429	0,057	0,034		10,629	0,709
310,1	Зеленый горошек консервированный+	10,06	40	1,048	0,075	2,48	14,66	0,044	0,044	4	8	0,28
15,1	Омлет натуральный+	20,23	150	15	15,5	3	210	0,075	0,425	0,225	102,5	2,4
34	Чай с молоком+	3,54	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
<b>Итого:</b>				<b>20,448</b>	<b>25,804</b>	<b>34,589</b>	<b>450,489</b>	<b>0,186</b>	<b>0,563</b>	<b>4,585</b>	<b>177,379</b>	<b>4,279</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,02	Бананы+	16,67	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
<b>Итого:</b>				<b>1,125</b>	<b>0,075</b>	<b>15,75</b>	<b>65,475</b>	<b>0,03</b>	<b>0,075</b>	<b>7,5</b>	<b>6</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>												
58	Икра кабачковая+	11,87	40	0,9	3,1	4,9	44,6	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	5,32	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
220,1	Мясо для супа+	14,61	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп+	0,72	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
163,1	Капуста тушённая+	7,78	120	3,8	3,3	15,5	94	0,05	0,06	31,78	78,42	1,18
0,09	Хлеб ржаной+	1,6	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	0,02	2								7,36	0,058
112,4	Котлеты или биточки из кеты	22,61	60	7,89	3,73	3,26	78,16	0,18		0,73	28,29	0,67
0,04	Сок тыквенный+	6,75	150	0,75		18,14	71,93	0,03	0,03	1,8	19,49	0,3
<b>Итого:</b>				<b>22,93</b>	<b>15,12</b>	<b>67,46</b>	<b>478,62</b>	<b>0,42</b>	<b>0,22</b>	<b>50,61</b>	<b>194,5</b>	<b>5,208</b>
<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипячённое+	8,89	190	4,94	5,067	8,993	98,547	0,051	0,203	0,988	194,281	0,089
0,18	Вафли+	1,74	12	0,288	0,252	7,2	31,248	0,003	0,001		0,9	0,054
<b>Итого:</b>				<b>5,228</b>	<b>5,319</b>	<b>16,193</b>	<b>129,795</b>	<b>0,054</b>	<b>0,204</b>	<b>0,988</b>	<b>195,181</b>	<b>0,143</b>
<b>Ужин</b>												
183	Соус сметанный+	1,02	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
140,1	Напиток яблочный+	3,48	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
122,1	Фрикадельки из говядины+	22,87	60	10,03	5,75	5,39	111,91	0,04	0,09	0,1	25,44	0,67
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
323,1	Картофельное пюре с морковью+	10,07	100	2,05	2,31	14,73	87,89	0,035	0,045	1,3	37,23	0,47
<b>Итого:</b>				<b>15,22</b>	<b>9,14</b>	<b>53,004</b>	<b>350,94</b>	<b>0,155</b>	<b>0,175</b>	<b>32,33</b>	<b>85,55</b>	<b>3,21</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>64,951</b>	<b>55,457</b>	<b>186,996</b>	<b>1 475,318</b>	<b>0,845</b>	<b>1,237</b>	<b>96,013</b>	<b>658,61</b>	<b>13,739</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 176,51 руб.  
Стоимость за 10: 58,11 руб.

Повар: *А. А. Арзамасова Н.И.*

Врач(диетсестра): *И*

Бухгалтер: *Н.И. Кошарева*

День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: Лето-осень ясли  
 Возрастная категория: ясли

" УТВЕРЖДАЮ":  
 МАДОУ г.Нижневартовска ДС 78  
 "Серебряное копытце"  
 Кулябина Е. В.  
 М. П. 28 июня 2021 г.  
 Подпись *Е. В. Кулябина*

### Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
36	Какао на молоке+	10,36	150	5,09	5,91	17,314	139,25	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
268	Бутерброды с маслом+	4,68	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	4,91	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
	<b>Итого:</b>			<b>10,74</b>	<b>16,26</b>	<b>44,034</b>	<b>363,95</b>	<b>0,17</b>	<b>0,43</b>	<b>2,68</b>	<b>338,21</b>	<b>1,54</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,29	Яблоко+	11,64	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>			<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>												
83,1	Суп из овощей+	5,11	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
220,1	Мясо для супа+	14,61	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
263,1	Бефстроганов из говядины+	25,03	60	14,63	1,52	0,28	72,96	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
128	Компот из смеси сухофруктов+	1,37	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной+	1,6	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	0,02	2								7,36	0,058
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	4,9	40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8	0,8
204,1	Гречка рассыпчатая+	4,34	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
	<b>Итого:</b>			<b>31,28</b>	<b>12,36</b>	<b>88,35</b>	<b>569</b>	<b>0,36</b>	<b>0,356</b>	<b>27,72</b>	<b>114,19</b>	<b>8,618</b>
<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипячённое+	8,42	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,14	Печенье+	2,43	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>			<b>6,36</b>	<b>7,455</b>	<b>25,26</b>	<b>191,05</b>	<b>0,065</b>	<b>0,204</b>	<b>0,936</b>	<b>190,576</b>	<b>0,556</b>
<b>Ужин</b>												
33	Чай с сахаром+	1,32	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
191,1	Пудинг из моркови и яблок+	22,58	200	8,667	7,667	38,778	227,889	0,156	0,278	29,944	202,722	2,6
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>			<b>11,467</b>	<b>8,147</b>	<b>52,488</b>	<b>339,489</b>	<b>0,226</b>	<b>0,318</b>	<b>30,024</b>	<b>220,762</b>	<b>4,83</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>59,877</b>	<b>44,252</b>	<b>217,482</b>	<b>1 495,499</b>	<b>0,843</b>	<b>1,323</b>	<b>185,11</b>	<b>875,738</b>	<b>17,194</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 124,64 руб.  
 Стоимость за 10: 58,11 руб.  
 Повар: *М. П. Крашова И.И.*  
 Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_  
 Бухгалтер: *И. П. Широкова И.И.*

День: 2  
Неделя: 2  
Сезон: Лето-осень ясли  
Возрастная категория: ясли

" УТВЕРЖДАЮ":  
МАДОУ г.Нижневартовска ДС 78  
"Серебряное копытце"  
Кулябина Е. В.  
М. П. 28 июня 2021 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

### Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
150,1	Суфле творожное+	26,25	120	17,2	9,2	17,8	218,8	0,06	0,26	0,32	155,5	0,66
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,57	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,25	Батон городской+	1,75	25	1,9	0,225	11,675	57,408	0,04	0,015		5,75	0,475
37,1	Молоко кипяченое+	7,02	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	<b>Итого:</b>			<b>23,2</b>	<b>13,825</b>	<b>38,075</b>	<b>364,008</b>	<b>0,14</b>	<b>0,445</b>	<b>1,13</b>	<b>320,8</b>	<b>1,225</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,16	Абрикосы+	32,41	75	0,675	0,075	6,75	29	0,022	0,045	7,5	21	0,525
	<b>Итого:</b>			<b>0,675</b>	<b>0,075</b>	<b>6,75</b>	<b>29</b>	<b>0,022</b>	<b>0,045</b>	<b>7,5</b>	<b>21</b>	<b>0,525</b>
<b>Обед</b>												
216,1	Помидоры свежие порциями+	10,21	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
82,1	Суп крестьянский с крупой+	4,39	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
220,1	Мясо для супа+	14,61	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп+	0,72	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+	0,9	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
182,2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	1,43	25	3,475	11,525	12,35	166,5	0,001	0,004	0,032	3,495	0,014
112,1	Котлеты рыбные+	22,3	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
104,2	Картофельное пюре+	9,11	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
0,05	Сок виноградный+	8,01	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной+	1,6	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	0,05	4								14,72	0,116
	<b>Итого:</b>			<b>27,015</b>	<b>23,735</b>	<b>76,67</b>	<b>627,3</b>	<b>0,307</b>	<b>0,267</b>	<b>31,058</b>	<b>164,885</b>	<b>4,73</b>
<b>Полдник</b>												
151,1	Булочки с изюмом+	6,44	60	6	5,4	38,4	203,7	0,11	0,1	0,13	47,81	1,33
281,1	Ряженка*+	8,25	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
	<b>Итого:</b>			<b>10,35</b>	<b>9,15</b>	<b>44,7</b>	<b>279,7</b>	<b>0,14</b>	<b>0,12</b>	<b>0,58</b>	<b>233,81</b>	<b>1,48</b>
<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
227,2	Плов из говядины+	33,11	180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48
129,1	Кисель из клюквы+	5,46	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
	<b>Итого:</b>			<b>14,44</b>	<b>13,44</b>	<b>68,886</b>	<b>458,96</b>	<b>0,17</b>	<b>0,03</b>	<b>6,21</b>	<b>45,76</b>	<b>4,16</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>75,68</b>	<b>60,225</b>	<b>235,081</b>	<b>1 758,968</b>	<b>0,779</b>	<b>0,907</b>	<b>46,478</b>	<b>786,255</b>	<b>12,12</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 195,91 руб.  
Стоимость за 10: 158,11 руб.

Повар: \_\_\_\_\_

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_

Бухгалтер: \_\_\_\_\_

*Кулябина Е. В.*  
*Кулябина Е. В.*  
*Шурова И. И.*



День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Лето-осень ясли  
Возрастная категория: ясли



"УТВЕРЖДАЮ":  
МАДОУ г. Нижневартовска ДС 78  
"Серебряное копытце"  
Кулябина Е. В.  
М. П. 28 июня 2021 г.  
Подпись: *Кулябина Е. В.*

### Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные	
				белки	жиры	углевод		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
1	Масло в кашу+	2,58	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
35,1	Кофейный напиток+	9,44	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
269	Каша «Янтарная»+	11,14	150	5,09	13,12	6,1	161,82	0,126		0,786	83,54	0,756
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	7,87	6,383/5/30	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
<b>Итого:</b>				<b>9,53</b>	<b>24,68</b>	<b>16,932</b>	<b>310,12</b>	<b>70,976</b>	<b>0,2</b>	<b>1,666</b>	<b>371,8</b>	<b>1,336</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,02	Бананы+	16,67	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
<b>Итого:</b>				<b>1,125</b>	<b>0,075</b>	<b>15,75</b>	<b>65,475</b>	<b>0,03</b>	<b>0,075</b>	<b>7,5</b>	<b>6</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>												
222	Зелень в суп+	0,72	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
57,1	Икра баклажанная+	16	40	0,9	2,9	3,8	42	0,02	0,03	2,02	10,53	0,36
0,04	Сок тыквенный+	6,75	150	0,75		18,14	71,93	0,03	0,03	1,8	19,49	0,3
0,09	Хлеб ржаной+	1,6	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	0,05	4								14,72	0,116
253,2	Суп картофельный с клецками+	5,6	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клецки+	0,96	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
259	Птица, тушенная в соусе с овощами*+	26,99	180	8,66	5,55	16,49	151	0,1	0,11	7,34	41,3	1,5
<b>Итого:</b>				<b>15,934</b>	<b>12,63</b>	<b>69,492</b>	<b>450,594</b>	<b>0,298</b>	<b>0,231</b>	<b>23,078</b>	<b>136,839</b>	<b>4,635</b>
<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипячённое+	9,35	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,093
0,14	Печенье+	1,22	10	0,84	1,328	8,37	48,845	0,009	0,006		3,26	0,236
<b>Итого:</b>				<b>6,04</b>	<b>6,661</b>	<b>17,837</b>	<b>152,578</b>	<b>0,062</b>	<b>0,219</b>	<b>1,04</b>	<b>207,767</b>	<b>0,329</b>
<b>Ужин</b>												
225,1	Запеканка из печени с рисом+	42,09	150	25,331	7,575	21	253,575	0,143		15,278	19,815	3,21
215,1	Огурцы свежие порциями+	7,58	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
33	Чай с сахаром+	1,32	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
<b>Итого:</b>				<b>28,431</b>	<b>8,095</b>	<b>35,51</b>	<b>369,675</b>	<b>0,223</b>	<b>0,05</b>	<b>18,158</b>	<b>44,655</b>	<b>5,64</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>61,06</b>	<b>52,141</b>	<b>155,521</b>	<b>1 348,442</b>	<b>71,588</b>	<b>0,775</b>	<b>51,441</b>	<b>767,061</b>	<b>12,84</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 169,25 руб.  
Стоимость за 10: 158,11 руб.

Повар: *Кулябина Е. В.*  
Врач(диетсестра):  
Бухгалтер: *Кулябина Е. В.*

День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Лето-осень ясли  
Возрастная категория: ясли

"УТВЕРЖДАЮ":  
МАДОУ г. Нижневартовска ДС 78  
"Серебряное копытце"  
Кулябина Е. В.  
М. П. 28 июня 2021 г.  
Подпись *Е. В. Кулябина*

### Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные	
				белки	жиры	углевод		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
268	Бутерброды с маслом+	5,34	200	2,8	8,629	16,709	155,429	0,057	0,034		10,629	0,709
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	6,54	200	4,267	3,733	16,133	118,267	0,08	0,213	0,973	195,44	0,32
33	Чай с сахаром+	1,32	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
<b>Итого:</b>				<b>7,227</b>	<b>12,362</b>	<b>32,872</b>	<b>314,495</b>	<b>0,137</b>	<b>0,258</b>	<b>1,053</b>	<b>210,109</b>	<b>1,699</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,31	Черешня+	42,63	75	0,825	0,3	7,95	36,21	0,007	0,007	11,25	24,75	1,35
<b>Итого:</b>				<b>0,825</b>	<b>0,3</b>	<b>7,95</b>	<b>36,21</b>	<b>0,007</b>	<b>0,007</b>	<b>11,25</b>	<b>24,75</b>	<b>1,35</b>
<b>Обед</b>												
92,1	Суп с крупой (рис)++	2,37	150	1,9	3,4	10,5	82,3	0,06	0,01	0,5	10,03	0,49
123,2	Компот из свежих плодов груш+	6,82	150	0,12		9,078	34,68	0,005	0,008	0,645	11,96	0,735
0,09	Хлеб ржаной+	1,6	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	0,05	4								14,72	0,116
216,1	Помидоры свежие порциями+	10,21	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
164,1	Картофель отварной+	7,55	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
239,1	Мясо для супа (куры)+	9,97	25	19,95	19,075	0,238	252	0,113		2,825	29,613	1,75
113,1	Хлебцы рыбные+	3,41	60	12,4	3,2	4,8	95,7	0,05	0,09	0,83	40,03	0,55
<b>Итого:</b>				<b>39,4</b>	<b>28,605</b>	<b>55,136</b>	<b>639,5</b>	<b>0,411</b>	<b>0,224</b>	<b>23,046</b>	<b>135,966</b>	<b>6,401</b>
<b>Полдник</b>												
334	Плюшка новомосковская+	4,72	60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
281,3	Снежок+	7,7	140	6,3	3,5	15,96	110,6	0,04	0,18	1,26	169,4	0,14
<b>Итого:</b>				<b>10,4</b>	<b>7,1</b>	<b>48,61</b>	<b>290,6</b>	<b>0,126</b>	<b>0,18</b>	<b>1,291</b>	<b>187,5</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>												
0,3	Яйцо отварное+	6,7	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
143,1	Напиток из плодов шиповника+	3,12	180	0,6		15,852	61,56	0,012	0,12	197,904	11,16	4,548
0,1	Хлеб пшеничный+	0,88	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	11,29	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
<b>Итого:</b>				<b>10,85</b>	<b>12,12</b>	<b>39,097</b>	<b>305,01</b>	<b>0,173</b>	<b>0,267</b>	<b>226,714</b>	<b>55,553</b>	<b>6,688</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>68,702</b>	<b>60,487</b>	<b>183,664</b>	<b>1 585,815</b>	<b>0,853</b>	<b>0,936</b>	<b>263,354</b>	<b>613,877</b>	<b>16,938</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 132,22 руб.  
Стоимость за 10: 158,11 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Абрамова Н. Н.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

бухгалтер: *Л. М. Юнусова* / Юнусова Л. М.